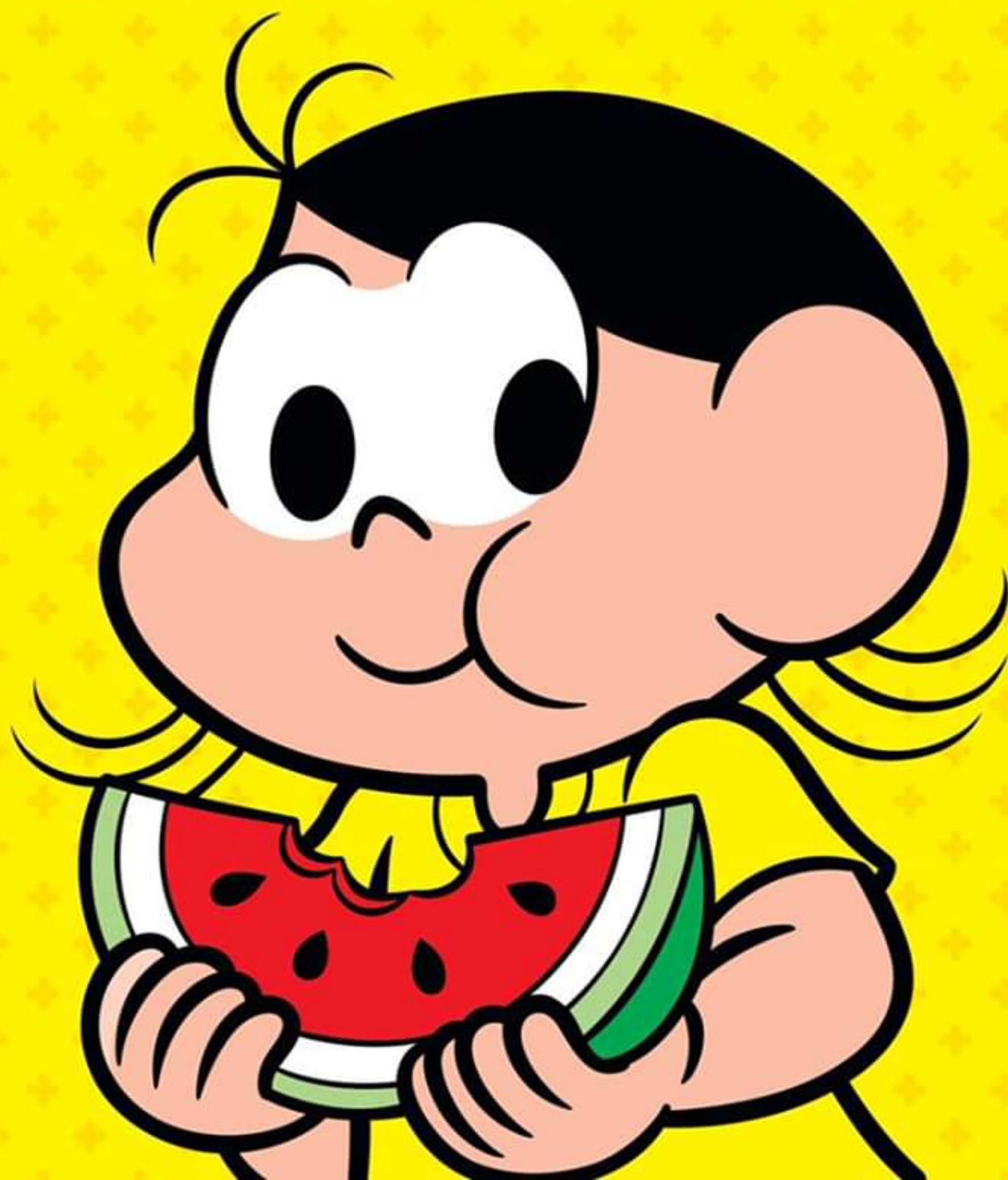
COMO CUIDAR DOS ALIMENTOS EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

MAURICIO

Com a pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2), muitas pessoas têm dúvidas sobre como lavar os alimentos corretamente para evitar qualquer tipo de risco. **Frutas**, **vegetais** e **legumes** não transmitem o vírus, mas exigem cuidados, assim como as embalagens.
Vamos aprender como cuidar de tudo isso direitinho?

COMO O CORONAVÍRUS (COVID-19) É TRANSMITIDO?

Gotinhas de saliva

Espirro

Tosse

Catarro

Aperto de mãos

Toque em objetos ou superfícies contaminados

Nos surtos anteriores causados pelos coronavírus SARS-CoV e MERS-CoV não houve transmissão dos vírus pelos alimentos, e não há razão para pensar que isso venha a acontecer na COVID-19.

Algumas medidas muito simples podem ajudar a manter o coronavírus bem longe da cozinha e dos alimentos!

QUER SABER MAIS?
ACESSE: USP.BR/FORC
E ALIMENTOSSEMMITOS.COM.BR

MODO DE PREPARO

O tratamento dos alimentos pelo calor, como cozimento e fritura, quando feito corretamente, elimina os vírus caso estejam contaminando o produto cru.

CUIDADO PARA NÃO CONTAMINAR

É preciso evitar a recontaminação depois do aquecimento, principalmente se o alimento não for aquecido novamente, antes de ser consumido.

É importante também não deixar alimentos cozidos em contato com alimentos crus, para evitar a já mencionada contaminação cruzada.

TALHER É MELHOR QUE A MÃO

É preciso evitar comer com as mãos, a menos que tenham sido cuidadosamente lavadas (ver item 1).

Dar preferência ao uso de talheres ou segurar o alimento com um guardanapo de papel.

COZINHAR BEM

Embora não exista nenhuma evidência cientificamente comprovada que produtos de origem animal tenham alguma relação com a COVID-19, recomenda-se evitar o consumo de carnes cruas ou malprocessadas.

QUER SABER MAIS?
ACESSE: USP.BR/FORC
E ALIMENTOSSEMMITOS.COM.BR

CUIDADOS COM AS COMPRAS DE MANTIMENTOS EM PONTOS DE VENDA COM ENTREGA DOMICILIAR

ENCOMENDA

Dar preferência a pontos de venda de confiança. Fazer encomendas diretamente a estes estabelecimentos, usando o telefone ou aplicativos, evitando a interferência de intermediários desconhecidos.

EMBALAGENS

Verificar se os mantimentos estão protegidos, embalados separadamente, em embalagens apropriadas.

ALIMENTOS PERECÍVEIS CRUS, COMO CARNES E PESCADOS:

Devem estar em baixa temperatura e embalados de forma segura, de modo que não haja vazamento de líquidos.

LATICÍNIOS, COMO IOGURTES, MANTEIGA, QUEIJOS:

Devem estar em suas embalagens originais, e não apresentar qualquer alteração.

FRUTAS E VERDURAS:

Devem estar íntegras, embaladas em sacos, recipientes plásticos ou de papel ou papelão, de uso único, sem qualquer dano.

QUER SABER MAIS?
ACESSE: USP.BR/FORC
E ALIMENTOSSEMMITOS.COM.BR

LIMPEZA DAS MÃOS E PULSOS

Antes de mexer em qualquer alimento é fundamental lavar as mãos corretamente com sabão/sabonete e bastante água corrente, não esquecendo das regiões entre os dedos, pontas dos dedos, dorso das mãos, pulsos e antebraços.

Álcool em gel ajuda na desinfecção, mas não substitui a lavagem cuidadosa das mãos.

Quando a higienização das mãos é feita corretamente, não há necessidade de colocar luvas para manusear alimentos em casa.

LIMPEZA DA COZINHA

Segundo estudos científicos com outros coronavírus, eles duram até nove dias em metal, plástico e vidro.

Estudos com o novo coronavírus mencionam 24h em papelão e três dias em plástico.

Mas os coronavírus são inativados rapidamente pelo contato por 1 minuto com álcool etílico 62-71%, água oxigenada 0,5% ou hipoclorito de sódio 0,1%.

Em tempo de COVID-19, as recomendações de higiene e limpeza são as mesmas de sempre, e devem ser seguidas criteriosamente.

Bancadas, pias, louças e demais utensílios devem estar sempre limpos e secos, sem resíduos de alimentos.

Geladeiras, *freezers*, fornos, fogão e demais eletrodomésticos, assim como paredes, chão e teto, devem ser limpos e higienizados com frequência, com água, sabão e sanitizantes ou água sanitária*.

Isso evita a presença dos micro-organismos indesejáveis na cozinha, inclusive o coronavírus SARS-CoV-2, e evitam também a contaminação cruzada, ou seja, a transferência de microorganismos do ambiente ou de alimentos contaminados para alimentos não contaminados, muito frequente nas geladeiras mal-higienizadas.

HIGIENE DO ENTREGADOR E DO CONTÊINER ONDE OS ALIMENTOS SÃO TRANSPORTADOS:

Observar se o entregador está com roupas limpas e com a higiene pessoal em dia. Os contêineres de transporte dos alimentos, feito por motocicletas ou outras formas, devem estar limpíssimos, sem resíduos de alimentos, bolores e outras sujidades, e usados exclusivamente para transporte de alimentos. As empresas de *delivery* estão recomendando a desinfecção periódica desses contêineres.

QUARENTENA

É errado manter os mantimentos adquiridos por entrega domiciliar em "quarentena", fora de casa ou da cozinha, em temperatura ambiente. Este procedimento, recomendado em países com clima muito diferente do brasileiro, pode comprometer seriamente a qualidade e segurança dos alimentos, que podem estragar ou provocar gastroenterites e intoxicações alimentares.

O correto é receber os mantimentos, higienizar as embalagens e os produtos e fazer o armazenamento em temperatura e tempo adequados, conforme recomendado acima.

Sobras: recomenda-se comprar apenas o que será consumido imediatamente. Evitar armazenar sobras dessas refeições e, quando isso for necessário, mantê-las refrigeradas por, no máximo, 24 horas. Não é recomendável congelar essas refeições prontas no *freezer* ou congelador, para consumo posterior, porque o descongelamento e novo aquecimento podem comprometer sua qualidade e segurança.

TURMA DA MÔNICA

QUER SABER MAIS?
ACESSE: USP.BR/FORC
E ALIMENTOSSEMMITOS.COM.BR

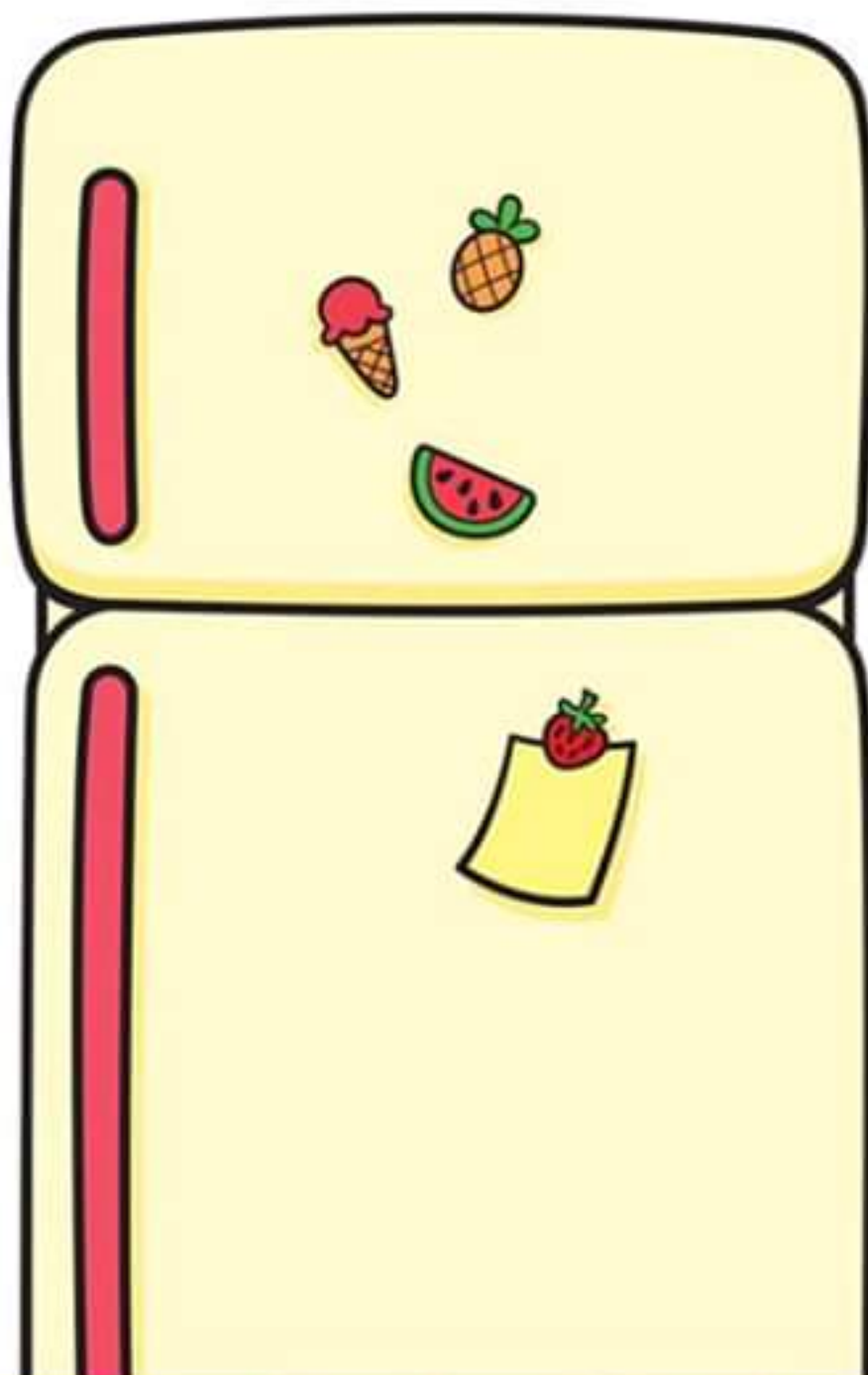
CUIDADO COM OS ALIMENTOS EM CASA

ALIMENTOS QUE SERÃO CONSUMIDOS CRUS

Vegetais folhosos

Remover as folhas externas ou danificadas, separar as folhas uma a uma, lavá-las com água tratada abundante e deixá-las em imersão, por 15 minutos, em uma solução de água sanitária (uma colher de sopa diluída em um litro de água), lavando-as depois com água tratada corrente novamente.

Vegetais não folhosos e frutas consumidos com a casca

Lavar com água tratada abundante e deixá-los em imersão, por 15 minutos, em uma solução de água sanitária* (uma colher de sopa diluída em um litro de água), lavando-os depois com água tratada corrente novamente.

QUE PRODUTOS USAR?

Os produtos comerciais à base de cloro para desinfecção de vegetais são eficientes para eliminar a contaminação microbiana. Esses procedimentos são eficientes contra bactérias e vírus também.

QUE PRODUTOS NÃO USAR

Não usar água sanitária com outras substâncias na sua composição, pois podem ser tóxicas para o organismo humano.

O vinagre para fins culinários não tem efeito sanitizante e não deve ser usado para este fim.

QUER SABER MAIS?
ACESSE: USP.BR/FORC
E ALIMENTOSSEMMITOS.COM.BR

PRODUTOS PROCESSADOS (ENLATADOS, CONSERVAS, PANIFICADOS ETC.):

Devem estar íntegros, e não apresentar alteração, inclusive nos recipientes.

ALIMENTOS CONGELADOS:

Verificar se continuam congelados no momento da entrega e se há gelo no interior das embalagens. A presença de gelo indica que o produto descongelou e foi congelado novamente, o que pode comprometer sua segurança e qualidade. Os produtos congelados que não forem consumidos logo podem ser colocados no *freezer* ou congelador, mas suas embalagens devem ser desinfetadas antes. Uma vez descongelados, devem ser consumidos o mais rápido possível, geralmente em menos de 24h, se mantidos em refrigeração.

ALIMENTOS DE RISCO ALTO:

Lembrar que alimentos “prontos para consumo” são os que apresentam maior risco porque, antes de serem consumidos, não são submetidos a algum tratamento que possa reduzir ou eliminar a contaminação microbiana presente.

Por isso, deve-se evitar usar os serviços de entrega domiciliar para a aquisição de alimentos prontos para consumo que sejam de alto risco, a exemplo de pescados crus (*sushi*, *sashimi*, ostras etc.).

PRAZO DE VALIDADE:

Verificar cuidadosamente se os produtos estão dentro do prazo de validade. Devolver ou descartar aqueles que estejam vencidos.

QUER SABER MAIS?
ACESSE: USP.BR/FORC
E ALIMENTOSSEMMITOS.COM.BR

COMO LIMPAR O ALIMENTO ANTES DE GUARDAR

FRUTAS E LEGUMES QUE SERÃO DESCASCADOS OU COMIDOS SEM A CASCA (BANANA, MANGA, MELANCIA, MELÃO, ABACATE, ABACAXI, LARANJA ETC.)

- Caso o alimento venha dentro de alguma embalagem, retirar e descartar.
- Lavar as frutas e legumes com água e sabão (O melhor é usar sabão de coco. Caso use detergente, enxaguar muito bem para evitar deixar qualquer tipo de resíduo).

FRUTAS E LEGUMES QUE SERÃO COMIDOS COM A CASCA (MAÇÃ, PERA, UVA, AMEIXA, PÊSSEGO, NECTARINA)

- Caso o alimento venha dentro de alguma embalagem, retirar e descartar.
- Lavar as frutas e legumes com água e sabão (O melhor é usar sabão de coco. Caso use detergente, enxaguar muito bem para evitar deixar qualquer tipo de resíduo).
- Em um balde limpo, deixar de molho durante 15 minutos em uma solução de hipoclorito dissolvido em água (seguir as instruções da embalagem do hipoclorito). É possível usar água sanitária*, desde que, na embalagem, esteja escrito que o produto pode ser usado para lavar alimentos. Usar uma colher de água sanitária para cada litro de água. Esses produtos são perigosos se usados incorretamente. Devem ser usados só por adultos.
- Enxaguar bem para não ficar resíduos.
- Trocar a água a cada lavagem (caso lave batatas, por exemplo, a água tende a ficar com terra. Descartar a água e trocar por uma nova, caso for lavar outros legumes e frutas).

LEGUMES QUE SERÃO COMIDOS CRUS E LEGUMES QUE SERÃO COZIDOS, OS CUIDADOS SÃO DIFERENTES?

O cozimento (ferver, assar ou refogar) mata os vírus, mas, para evitar o risco de contaminação de outros alimentos já limpos, os alimentos devem ser lavados antes de guardar na geladeira, fruteira etc.

QUER SABER MAIS?
ACESSE: USP.BR/FORC
E ALIMENTOSSEMMITOS.COM.BR

COMO LIMPAR AS EMBALAGENS?

- Se o alimento vier numa embalagem com dupla camada (por exemplo, uma caixa por fora e uma embalagem plástica dentro), basta descartar a embalagem externa.
- Se o alimento vem numa única embalagem, caso da maioria das frutas, legumes e verduras, retirá-lo da embalagem, descartar a embalagem e lavá-lo como indicado.
- Dar preferência a sacolas de pano para carregar as compras, pois podem ser facilmente lavadas. Colocá-las para lavar após chegar do mercado.
- Caso use sacolas plásticas reutilizáveis, deixar de molho por 15 minutos em solução de uma colher de água sanitária* por litro de água, enxaguar bem e deixar para secar.
- No caso de saquinhos plásticos, o melhor é descartar, mas se for reutilizar, como saco de lixo por exemplo, é mais seguro também lavar em uma solução de uma colher de sopa de água sanitária* por litro de água durante 15 minutos.

Produtos como **água sanitária**, **hipoclorito** e **álcool 70%** devem ser usados **apenas por adultos**. Mesmo o uso de **álcool gel** pelas crianças deve ser supervisionado.

Fonte:
Food Research Center (FoRC) ou **Centro de Pesquisas em Alimentos**, da **USP.**
www.usp.br/forc